

けんぽだより

横河電機健康保険組合

2023



No.142

ご家庭にお持ち帰りください



CONTENTS

令和5年度 健康保険組合予算成立!.....2
組合会議員変更のお知らせ.....2
令和5年度 任意継続被保険者の保険料について.....3
被扶養者の異動の手続きについて.....4
被扶養者調査 実施について.....5
お薬のオンライン購入サイト「あなたの薬箱」.....5
2023年度 保健事業のご案内.....6
2023年度 オンライン版 介護・健康教室のご案内.....6
健康応援サイト「KENPOS」を活用しましょう!.....7

無料歯科健診のご案内.....7
2023年度 日帰り人間ドックの利用について.....8
電話健康相談をご活用ください.....8
2023年度「けんぽ共同健診」のご案内.....9
出産育児一時金を42万円から50万円へ引き上げ...10
お悩み解消! 1分ストレッチ.....11
健保宿泊補助金のご案内.....12
おすすめ Healthy Cooking.....12

<https://www.yokogawakenpo.or.jp>

電話健康相談パスワード:egao

地球環境に優しい古紙配合の再生紙を使用しています。

令和5年度

健康保険組合予算成立!



令和5年度の予算が、健康保険組合の組合会において可決承認され、監督官庁に健保予算に係わる届出書を提出しました。監督官庁に提出した「一般勘定」と「介護勘定」、それぞれの令和5年度予算について概要をお知らせします。

●令和5年度保険料率について

令和5年度は、一般保険料率は据え置き、変更はありませんが、介護保険料率は、介護給付等の増加や納付金の総報酬割の影響等により変更し、運営をしていきます。

●コラボヘルスについて

健康寿命の延伸を目的とした健康日本21の考えに基づいた第1次予防に向けた保健事業や事業主とのコラボヘルスへの取り組みの中で将来的な医療費の削減を目指します。

●特定健診・特定保健指導について

特定健診・特定保健指導の受診率・実施率向上に向けた取り組みに力を入れてまいりますので、加入者の皆さまもご自身やご家族の健康のために必ず受けるようにしましょう。

1 健康保険(一般勘定)

予算総額は、86億4,935万円で、令和4年度予算と比べ約1億8,849万円の増となります。

収入の状況

主な収入としては、事業主及び被保険者の皆さんからの保険料収入の79億5,604万円(総収入の92.0%)です。

健康保険収入予算

科目	予算額(千円)	内訳(%)
健康保険収入	7,956,041	91.98
保険料	7,954,180	91.96
国庫負担金収入	1,861	0.02
調整保険料収入	142,559	1.65
繰入金	500,001	5.78
国庫補助金収入	3,504	0.04
財政調整事業交付金	35,638	0.41
雑収入	11,609	0.14
計	8,649,352	100.00

健康保険料率負担割合 (令和5年3月1日より適用)

事業主	被保険者	合計
47.5	31.5	79
1000	1000	1000

令和5年度予算のなかで、重要な支出科目である保険給付費と納付金の状況について説明します。

●保険給付費

保険給付には、法定給付と付加給付があります。皆さんが医療機関で診察を受けた際の健康保険負担分の支払いや、傷病時や出産時の給付をしています。近年の高齢化、生活環境の変化により一人当たり給付費に増加傾向が見られます。

●納付金

監督官庁から示された計算式と諸率で計算をした当健康保険組合の前期高齢者納付金、後期高齢者支援金等は全国の前期高齢者医療費の増加や後期高齢者支援金の総報酬割による負担の影響で今後増加が見込まれます。

支出の状況

主な支出には、保険給付費39億7,017万円と納付金36億2,948万円があり、総支出の87.9%を占めます。また、特定健診・特定保健指導・人間ドック・主婦健診等の疾病予防、体育奨励や各種の情報提供を行うための保健事業費として4億5,029万円計上しています。今年度も厚生労働省の提唱する「第2次健康日本21」の考えを踏まえ、事業を推進していきます。

予備費は、不測の出費に対処するために、3億130万円計上しました。

健康保険支出予算

科目	予算額(千円)	内訳(%)
事務所費	143,981	1.67
保険給付費	3,970,166	45.90
法定給付費	3,780,605	43.71
付加給付費	189,561	2.19
納付金	3,629,482	41.96
前期高齢者納付金	1,183,516	13.68
後期高齢者支援金	2,445,932	28.28
退職者給付抛出品	32	0.00
病床転換支援金	2	0.00
保健事業費	450,291	5.21
還付金	331	0.00
財政調整事業抛出品	142,559	1.65
連合会費	2,472	0.03
その他	8,770	0.10
予備費	301,300	3.48
計	8,649,352	100.00

横河電機健康保険組合組合会議員 変更のお知らせ

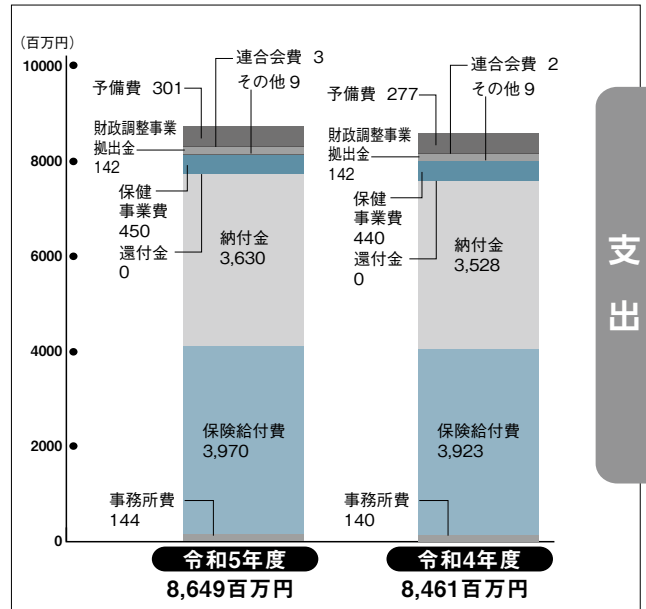
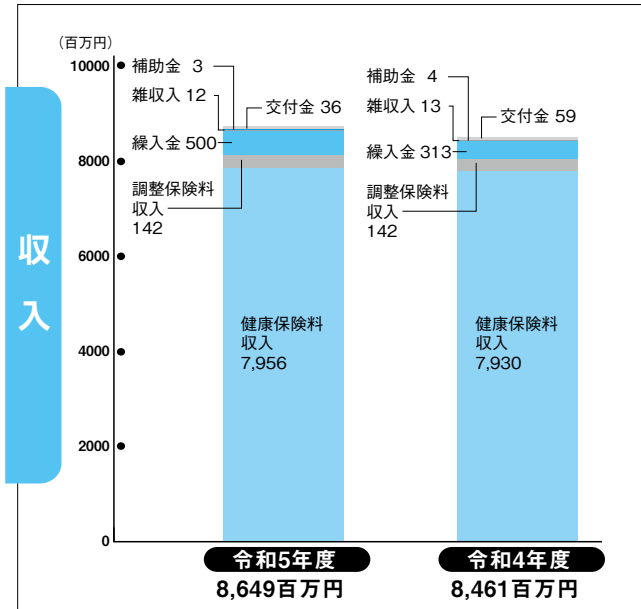
●就任議員

役職名	氏名	事業所	就任日
選定理事	井口 量志	横河電機健康保険組合	4月1日
互選理事	吉原 直樹	横河電機株式会社	4月1日

●退任議員

役職名	氏名	事業所	退任日
選定理事	前島 伸幸	横河電機健康保険組合	3月31日
互選理事	井口 量志	横河電機健康保険組合	3月31日

令和5年度・令和4年度予算対比



2 介護保険(介護勘定)

予算総額は、14億8,409万円で令和4年度予算に比べて約5,525万円の増加となりました。令和5年度は、介護給付等の増加や全面総報酬割の影響により介護納付金の負担が増えたこと、また、介護準備金保有率を100%に維持しなければならないことから、令和4年度収支残金を繰り越し、さらに準備金より24百万円を繰り入れたうえで、保険料率を17.40%に改定することとしました。

収入の状況

収入予算は、主に事業主及び介護保険第2号被保険者と特定被保険者の皆さんからの介護保険料収入(13億8,502万円)です。

介護保険収入予算

科目	予算額(千円)	内訳(%)
介護保険料収入	1,385,023	93.32
繰越金	75,068	5.06
繰入金	24,000	1.62
国庫補助金受入	0	0.00
雑収入	2	0.00
計	1,484,093	100.00

介護保険料率負担割合

(令和5年3月1日より適用)

事業主	被保険者	合計
8.7	8.7	17.4
1000	1000	1000

支出の状況

支出予算の主なものは、国から通知された介護納付金13億7,238万円です。介護勘定は、健康保険組合が被保険者の皆さんから介護保険料を徴収し、社会保険診療報酬支払基金へ介護納付金として納付するためのものです。令和4年度の介護勘定で生じる収入支出の残金は、最終的には令和4年度決算の組合会で決定されますが、全額令和5年度へ繰り越す予定です。

介護保険支出予算

科目	予算額(千円)	内訳(%)
介護納付金	1,372,375	92.47
還付金	120	0.01
積立金	1	0.00
予備費	111,597	7.52
計	1,484,093	100.00

令和5年度 任意継続被保険者の保険料について

任意継続被保険者の保険料は、退職時の標準報酬月額が全被保険者の平均標準報酬月額のいずれか低い方を基に算出されます。当健康保険組合の令和5年度平均標準報酬月額は470,000円となりました。

よって、任意継続被保険者の令和5年度の標準報酬月額の上限は470,000円となります。

退職時の標準報酬月額が470,000円未満



退職時の標準報酬月額となります

退職時の標準報酬月額が470,000円以上



標準報酬月額は470,000円となります

■標準報酬月額470,000円の場合の月額保険料

	健康保険料	介護保険料	月額保険料合計
令和5年4月分保険料より	37,130円	8,178円	45,308円



被扶養者の異動



被扶養者が、就職したり収入が増えた場合は、扶養からはずす手続きをする必要があります。手続きは自動的に行われませんので、すみやかに手続きしてください。



こんな誤解を していませんか?

息子が就職! 会社に報告をすれば、健康保険組合が扶養から自動的にはずしてくれるんだよね?

自動的には行われません。必要な書類と被保険者証を会社人事担当者経由で健保組合に提出する必要があります。

妻のパートのお給料が増えた! 正社員じゃないから被扶養者のままでよいよね?

年間収入が130万円以上になると見込まれるときは、扶養からはずれず。

子どもが生まれた! 年収は夫の方が高いけど、妻の扶養に入れてよいよね?

夫婦共働きの場合は、子どもは年収が高い方の扶養に入ります。



どんなとき、 扶養からはずれるの?

- ① 就職したとき
- ② 結婚して相手の扶養に入ったとき
- ③ 被扶養者(60歳未満)の年間収入※が130万円(月額平均108,334円)を超えると見込まれるとき
- ④ 被扶養者(60歳以上、または障害者)の年間収入※が180万円(月額平均150,000円)を超えると見込まれるとき
- ⑤ 同居が条件である被扶養者が別居になったとき
- ⑥ 別居している被扶養者への送金をやめたときや、送金額が被扶養者の収入より少なくなったとき
- ⑦ 退職して、失業給付(日額3,562円以上※60歳以上、または障害者は日額4,932円以上)を受けるとき
- ⑧ 75歳になったとき
- ⑨ 離婚したとき
- ⑩ 死亡したとき

※健康保険の年間収入とは、税法上の1月~12月や年度の4月~3月など、決まった期間の収入ではありません。連続した12ヶ月間の収入をいいます。よって、どの連続した12ヶ月間をとっても、③④にある130万円(または、180万円)未満でなければなりません。また、収入はパートやアルバイトの給与(交通費含む)収入だけではなく、各種年金や自営業収入、不動産収入、農業収入なども含まれます。



扶養をはずれるときは、 どんな手続きが必要なの?

手続きは自動的に行われませんので、会社の人事担当者にすみやかに次の書類を提出してください。

- 健康保険被扶養者(異動)届[減]
- 被保険者証(扶養からはずれる人の分)

詳しくは、当健保組合ホームページ「家族の加入・脱退」をご覧ください。



扶養からはずれる手続きを しないと、どうなるの?

- 被保険者証を使ったときは医療費を返還していただくことも

返還していただく医療費は、被扶養者ではなかった期間の医療費(7~9割)だけでなく、家族出産育児一時金・付加金や高額療養費などの各種給付金、人間ドック・けんぽ共同健診の健診費等も返還請求の対象となります。

令和4年度 被扶養者調査表審査後の結果報告

対象者は、配偶者と18歳以上(令和4年4月1日現在)の被扶養者(ただし任意継続被保険者を除く)

■削除件数(内訳)

就 職	収入増	失業給付 受給開始	送金不足	添付書類無 (審査が行えないため)	その他	合 計
71	52	1	1	3	1	129

お知らせ

被扶養者調査実施について



今年度は、WEBで被扶養者調査を行います!

当健康保険組合では、被扶養者認定時に健康保険法に基づいた厳正なる被扶養者資格審査を行っておりますが、厚生労働省の指導により被扶養者の資格調査を毎年実施することとなっております。

令和5年度につきましては、下記要領にて実施いたしますので、皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

なお、今年度はWEBにて調査を実施いたします。会社や自宅のPC、もしくはスマートフォンからアクセスが可能で、設問に回答することで必要な添付書類がわかります。必要な添付書類も紙で提出する必要がなく、WEB上にPDFや画像をアップロードしていただきます。

詳細については、後日お知らせいたします。

被扶養者調査対象者

- 配偶者
- 18歳以上(令和5年4月1日現在)75歳未満(令和5年5月31日時点)の被扶養者

※令和5年4月1日以降、認定された被扶養者および、任意継続被保険者の被扶養者は除きます。

調査内容

- 収入の確認
- 同居・別居の確認
- 別居家族への送金の確認

※「子(実子・養子)」については、一部の添付書類を免除とします。

調査実施時期

- 令和5年7月3日～7月31日(予定)



《あらかじめ、審査に必要な書類のご準備をお願いいたします》

- パート・アルバイトをしている方は、給与明細書すべて(賞与・感謝金なども含む)。通帳のコピーは原則認めません。
- 別居家族への送金証明書すべて。手渡しの場合は、被扶養者として認定できません。
- 自営業をしている方は、確定申告書・収支内訳書すべて。必要な場合は、帳簿等も提出していただきます。
- 各種年金をもらっている方は、直近の年金振込通知書。

● 扶養に関するお問い合わせ ● 外線:0422-52-5521 担当:品田(内)31-34656

お薬のオンライン購入サイト「あなたの薬箱」

健康増進サポートのため、今年度も継続して実施いたします!

初回登録で1,000円分の健保補助(ポイント)付与!

サイト利用およびポイント付与対象:被保険者(本人) ポイント利用期限:2024年3月31日まで

あなたの
薬箱の特徴

POINT
①
POINT
②
POINT
③

① **ポイント利用でお得に!** 健保からの補助(ポイント)を利用してお得に購入することができます!

② **自分に合う薬がわかる!** 薬の特徴・症状・自分の体質に合わせて薬を選ぶことができます!

③ **お薬選びで迷ったら薬剤師にLINEで相談!** お薬に関するお悩みに経験豊富な薬剤師がお答えします!

お問い合わせ先(委託先)

ホワイトヘルスケア株式会社 yokogawa_support@whitehealthcare.co.jp

2023年度 保健事業のご案内

主な項目をお知らせします

保健指導宣伝

- ホームページでの情報提供
- けんぽだよりの発行(年3回)
- 訪問健康相談(電話・訪問により実施)
55歳以上を対象に、保健師等が健康や生活習慣に対するサポートを行う。
- メタボリック予備群等への支援
健康診断の結果により抽出したメタボリック予備群や非メタボリックだが健診結果数値の悪い方を対象に、健診結果とそれに対する保健師等のアドバイスを送ることで健康に対する気づきを促し、生活習慣を見直す支援を行う。
- 介護・健康教室の開催(動画視聴により実施)
介護準備教室、女性セミナー、メタボリックセミナー、メンタルセミナー、認知症対応セミナー等を開催する。
- 育児情報誌の配布
希望する第一子出産の母親へ育児情報誌や育児事典を提供する。
- 家庭用常備薬の補助斡旋
OTC医薬品、スイッチOTC医薬品のWEB購入サイトを開設し、購入の際の費用を補助する。
- データヘルス計画
事業主との協働でデータ分析に基づいた保健事業を実施することにより疾病予防・医療費の削減に取り組む。

体育奨励

- 生活習慣病の予防及び改善、健康の維持・増進のために、「健康日本21」の考えに基づき、「歩け歩け運動」を推進
ウォーキングイベント、チャレンジウォーキング等を実施する。
- スポーツクラブ利用補助
コナミススポーツクラブ、セントラルスポーツクラブ、ルネサンススポーツクラブと契約し、1回利用につき1,000円を上限として補助を行う。

疾病予防

- 特定健診・特定保健指導
40歳～74歳を対象に特定健診を実施し、その結果により特定保健指導を行う。ICTによる遠隔指導も実施する。
- 人間ドック
35歳以上を対象に日本健康文化振興会に委託して実施する。(自己負担額10,000円)
- 生活習慣病健診
定期健診実施時に胃がん、大腸がん、尿酸値検査の補助を行う。
- 婦人科健診
全女性被保険者を対象に子宮がん、乳がん検査を実施する。
- 配偶者健診
39歳以下の配偶者を対象にけんぽ共同健診により実施する。
- 歯科健診
個人申し込みの無料歯科健診として実施する。
- 糖尿病性腎症重症化予防
糖尿病性腎症の発症リスクのある方への生活習慣改善プログラムを提供し、重症化を予防する。
- 電話健康相談
健康に関するあらゆる相談の他、医療機関、専門医のご案内サービスも行う。

保養所

- JTB全国契約施設、JTB取扱いパッケージツアー利用時に年2泊まで1回3,000円の補助を行う。
- ラフォーレ倶楽部と契約し、安価な施設を提供する。(補助なし)

健康推進委員会

事業主支援

- 事業主が開催する健康セミナーの費用補助等、健康管理推進活動の支援を行う。

2023年度 オンライン版 介護・健康教室のご案内

当健保組合では、被保険者およびご家族向けに『介護・健康教室』を、他の健保組合と共同で実施しております。

オンライン版介護・健康教室は、自宅で動画を見ながら学べる内容になります。

2023年度は、新たなカリキュラムも増やして実施いたしますので、皆様のご参加をお待ちしております。

詳細は、当健保ホームページ「2023年度介護・健康教室のご案内」をご覧ください。

※自宅で学べる教材をお送りする「介護自宅学習セット」は常時受付しております。



みんなの健康応援サイト「KENPOS」を 活用しましょう!

皆様の健康づくり・健康管理をサポートする健康応援サイト「KENPOS」を導入しています。
KENPOSは「楽しみながらしこく健康になろう!」をコンセプトに、健康活動のきっかけ・継続を
支援します。

当健保ホームページから「KENPOS」にログインの上、ぜひご利用ください。

対象者

- 被保険者全員(任意継続被保険者は40歳以上)
- 今年度4/1時点に在籍の40歳以上の被扶養者全員と39歳以下の配偶者
(けんぽ共同健診の受診対象者)

※手続き上、2023年4月1日以降に健保の資格を取得された方の初回登録(資格照会)は、1ヵ月ほどかかります。



KENPOSの特徴

- ・手軽に毎日の歩数・体重・食事・運動の記録ができます。携帯アプリからの入力も可能です。
- ・毎日のログインでKENPOSチケットが貯まります。クイズや各記録でさらにチケットが貯まります。
- ・貯めたチケット10枚でKENPOSポイント(1ポイント以上)が必ず当たる抽選ができます。貯めたポイント数に応じて希望の商品と交換ができます。

※業務委託先 および サイト運営会社：株式会社イーウェル KENPOS事務局

ご注意

- ・プロフィール情報は、ご自身で公開・非公開を選択できます。公開を希望されない方は必ず、初回登録またはログイン後に非公開を選択してください。
- ・被保険者の利用状況(歩数等)は、健康管理目的のため事業所(会社)に報告する場合があります。予めご了承の上、ご登録をお願いいたします。
- ・登録・利用料は無料ですが、通信料は各自のご負担となります。

2022年度チャレンジウォーキング「完歩賞」について

2022年度チャレンジウォーキングは、10/1～3/31のチャレンジ期間6ヵ月をもって終了いたしました。

1日1万歩以上の目標達成者には、5月下旬に健保へ登録のご自宅住所へご案内を発送いたします。

2023年度チャレンジウォーキングにつきましても、昨年度同様に実施の予定ですが、決定次第、当健保ホームページおよびけんぽだよりでご案内いたします。



歯科健診のご案内

～提携歯科医院も増えて、さらに充実度アップ～

今年度も被保険者および被扶養者の方を対象とした「無料歯科健診」を実施いたします。お近くの医院が選択可能で、しかもお好みの時間・メニューを選んで受けることができます。むし歯や歯周病の早期発見のためにも是非ご利用ください。

お口の健康
気になりませんか?



対象 被保険者および被扶養者

受診費用 無料(年に2回(6ヵ月に1回)受診できます。)

受診場所 歯科健診センターが提携する全国の歯科医院
(歯科健診センターのホームページでご確認ください)

—— お申し込みは「歯科健診センター」までお願いします。

歯科健診センター

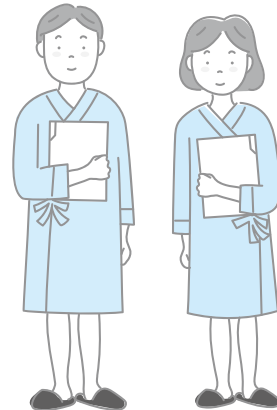
- Webサイト <https://www.ee-kenshin.com/>
 - スマホサイト <https://www.ee-kenshin.com/sp/>
- 詳細は健保ホームページをご覧ください

2023年度 日帰り人間ドックの利用について

皆様の健康支援の一環として、年度に1回の受診に限り、日帰り人間ドックの費用補助をしております。

2023年度につきましても、(一財)日本健康文化振興会に委託して実施しますので、ご希望の方は、下記期間内に利用申込および受診をしてください。

詳しくは健保ホームページ「2023年度日帰り人間ドック」をご覧ください。



2023年度 利用申込期間および受診期間

利用申込期間 (希望受診日の1ヵ月前迄)	2023年4月3日(月) ~ 2024年1月31日(水)
受診期間	2023年5月1日(月) ~ 2024年2月29日(木)

- ⚠ 健診機関へ直接予約された方の日本健康文化振興会への利用申込忘れが見受けられます。利用申込手続きなく受診された場合は、費用補助ができません。
- ⚠ 被扶養者と任意継続被保険者の方は、けんぽ共同健診(特定健診・配偶者健診)との重複受診はできません。
- ⚠ 申し込み時に資格を有する方であっても、受診時に資格を喪失している場合は受診できません。もし資格喪失日以後(遡り喪失の場合を含む)に受診された場合や、けんぽ共同健診(特定健診・配偶者健診)との重複受診の場合は、後日当健保組合補助金額の返還請求をさせていただきます。



ファミリー健康相談

電話健康相談をご活用ください

みなさんの健康に関する不安や心配に電話でお応えする「電話健康相談」を開設しています。ぜひご活用ください。



被保険者本人とご家族が対象

24時間・365日対応!

専用ダイヤル **0120-577-725**(無料)

- ※携帯電話もご利用いただけます。
- ※音声ガイドに従い、電話健康相談「1」をプッシュしてください。
- ※発信者番号は「通知設定」でおかけください。
- ※つながらない場合は、電話番号のはじめに「186」をつけておかけください。

海外からのご利用について

コレクトコールで **03-5524-8500** へおかけください。

インターネットからのご相談

健保ホームページより「ファミリー・ケア・ネットワーク」へアクセスし、ログインしてください。

● 相談内容の一例 ●

- 健診・人間ドック等の内容、結果評価
- 家庭での看護、手当の方法
- 医療機関、介護施設などの情報
- 母子保健(妊娠、出産、育児)
- 薬の飲み方、副作用、相互作用
- こころの悩み、家庭の問題
- 夜間の小児救急相談

***** 公共の電話相談もご活用ください! *****

休日・夜間の
子どもの症状で困ったら
子ども医療電話相談
#8000

救急車を
呼ぶか迷ったら
救急安心センター事業*
#7119

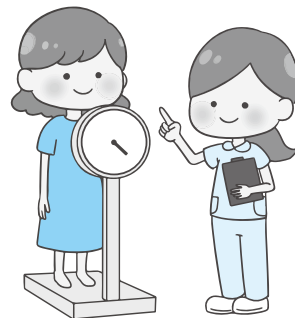
*救急安心センター事業の対象エリア:北海道(札幌市・石狩市等)・宮城県・茨城県・埼玉県・東京都・神奈川県(横浜市内)・新潟県・岐阜県(岐阜市・瑞穂市等)・京都府・大阪府・兵庫県(神戸市・芦屋市)・奈良県・和歌山県(田辺市・上富田町)・鳥取県・広島県(広島市・呉市等)・山口県(岩国市・和木町等)・徳島県・高知県・福岡県(2022年8月1日現在)
※上記以外の番号で救急相談を行っている自治体もあります。

2023年度「けんぽ共同健診」(特定健診・配偶者健診)のご案内

今年度の「けんぽ共同健診」(特定健診・配偶者健診)を下記の要領にて実施いたします。この健診は、(株)イーウェルに健診手配等を業務委託して、他の健保組合と共同で実施をしております。

受診対象者には、(株)イーウェルより直接ご自宅へ「けんぽ共同健診案内」を送付させていただきますので、申込み・受診方法をご確認の上、お早めにお申込みください。

住所に変更がある方は必ず「健康保険住所変更届」(健保ホームページ掲載)を事業所(会社)経由で当健保組合まで提出してください。



ご利用要領

詳しくはご自宅に届きます「けんぽ共同健診案内」をご確認ください。なお、今年度より、巡回・施設健診各会場・機関リスト(冊子)は廃止となりましたので、各会場・機関リストは健保ホームページに掲載いたします。(5月中旬発送・掲載)

受診対象者	2024年3月31日時点の年齢	
	◎40歳から75歳までの被扶養者および任意継続被保険者 (健診結果により「特定保健指導」を実施いたします。対象者へは後日ご案内を送ります。) ◎39歳までの被扶養者(配偶者のみ) ※①2023年4月1日時点および②受診時点で有資格者であること。 (①②の両条件を満たしていれば受診可能です。)	
実施方法 <small>※どちらかを選択</small>	巡回健診	[申込期間] 2023年5月17日(水)~各会場毎の締切日 [受診期間] 2023年6月21日(水)~2024年2月29日(木)
	施設健診	[予約期間] 2023年5月17日(水)~2024年2月15日(木) [受診期間] 2023年5月31日(水)~2024年2月29日(木)
健診コース <small>※どちらかを選択</small>	特定健診コース	※法律で定められた「特定健診」検査項目 問診・身長・体重・BMI・血圧・腹囲・尿検査(尿糖・尿蛋白)・血液検査(中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール・GOT・GPT・γ-GTP・空腹時血糖・HbA1c)
	一般健診A1コース	上記「特定健診」検査項目 + 視力・聴力・胸部X線検査・心電図・尿検査(尿潜血・ウロビリノーゲン)・血液検査(赤血球・血色素量・ヘマトクリット・血小板数・赤血球色素量・赤血球色素濃度・赤血球容積・白血球・総コレステロール・尿酸・尿素窒素・血清クレアチニン)・便潜血検査
オプション検査	①胃部X線検査 ②便潜血検査(一般健診A1コースには含まれます) ③子宮がん検査:【施設】子宮頸部細胞診検査 【巡回】ヒトパピローマウイルス(HPV)検査 ④乳がん検査:乳房超音波(エコー) または 乳房X線(マンモグラフィ) 注:④乳がん検査はどちらか一方	
健診費用	上記検査項目は全額健保負担	

人間ドックの受診をご希望の方へ

年度末35歳以上の方へは「日帰り人間ドック」の費用補助を行っておりますが、この「けんぽ共同健診」との重複受診はできません。人間ドックをご希望の方は、健保ホームページをご覧くださいの上、別途ご自身でお手続きをお願いいたします。

任意継続被保険者の方へ

2023年4月2日以降に任意継続被保険者の資格を取得された方へは、この「けんぽ共同健診案内」は発送いたしませんので、ご希望の方はお手数ですが健保組合までご連絡をお願いいたします。

パート先等の勤務先で健診を受けられた方へ

今回の健診を受診されない40歳以上の方は、特定健診結果のコピーをご提出いただくことにより特定健診を受診したことになりますので、健保組合までご提出くださいますようお願いいたします。

ご提出先：〒180-8750 武蔵野市中町2-9-32 横河電機健康保険組合 特定健診 係

ご注意ください

申し込み時に資格を有する方であっても、受診時に資格を喪失している場合は受診できません。もし資格喪失日以後(遡り喪失の場合を含む)に受診された場合や、人間ドックとの重複受診の場合は、後日当健保組合補助金額の返還請求をさせていただきます。

2023年4月から 出産育児一時金を 42万円から50万円へ引き上げ

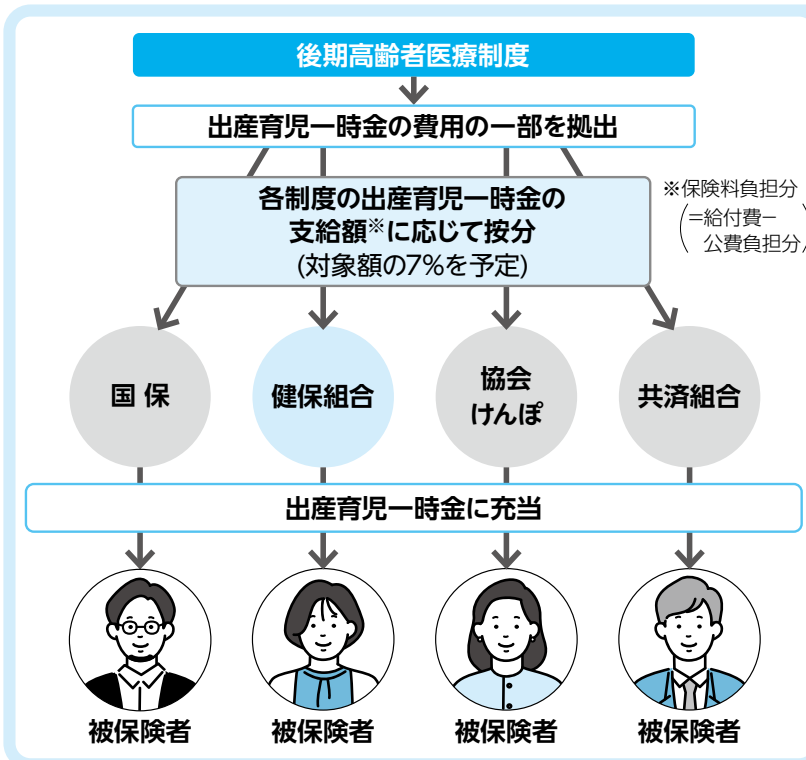


出産育児一時金の財源は 基本的に健康保険料から

健康保険には、被保険者や被扶養者が出産したとき、出産育児一時金が受けられる制度があります。医療機関に支払う出産費用が高騰していることから、2023年4月から従来の42万円から50万円と大幅に金額が引き上げられました。出産育児一時金は税金から支払われていると思っている人がいるかもしれませんが、基本的にわたしたちが毎月納めている健康保険料からまかなわれています。

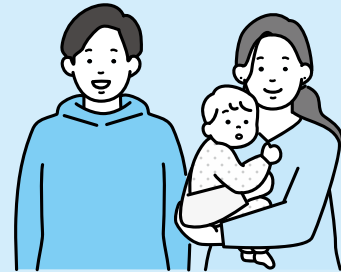
2024年度からは 高齢者も費用の一部を負担

しかし、2024年度からは子育て世代への支援強化のため、費用の一部を後期高齢者医療制度（75歳以上の高齢者が加入）が支援するしくみが導入されます。2023年度の不足分は国費からの支援となりますが、負担能力のある高齢者から現役世代へ、世代間の公平性に着目した画期的な見直しといえます。2024年度の試算では後期高齢者医療制度からの支援により、健康保険組合全体で160億円の負担軽減が見込まれています。



出産育児一時金の 財源見直しイメージ

わたしたち現役世代と75歳以上の後期高齢者の保険料負担に応じて出産育児一時金を按分し、支え合うしくみです。実際に支援を受ける方法としては、健康保険組合が負担している後期高齢者支援金と相殺する形が検討されています。



出産育児 一時金の 支給について

● 支給額は、1児につき500,000円ですが、産科医療補償制度*に加入していない医療機関等で出産した場合や妊娠22週未満の出産の場合は488,000円です。

*赤ちゃんが出産に関連して重度の脳性まひになった場合に補償が受けられる制度です。

※健康保険でいう出産とは、妊娠4ヵ月(85日)以上の生産(早産・死産・流産・人工妊娠中絶を含む)をいいます。

● 支給を受けるときは、**出産育児一時金を直接、出産費用に充当する「直接支払制度」が便利です。** 出産費用が出産育児一時金の額より多い場合は不足分を医療機関等に支払い、少ない場合は後日、差額が健康保険組合から支給されます。制度を利用したい場合は医療機関等へ申し出てください。

※一部、利用できない医療機関等があります。

お悩み解消 1分ストレッチ



●運動指導・監修●
健康運動指導士
まえだ あき

1 Minute Stretch

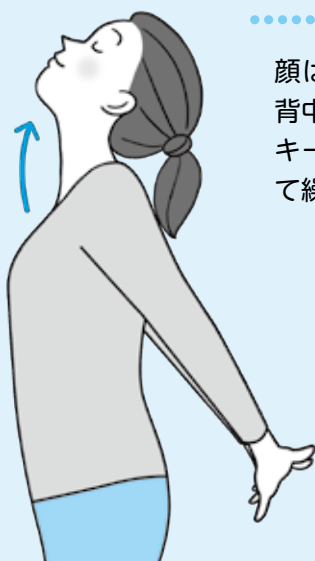
長時間のデスクワークや運動不足などからくる、肩こり・腰痛などのカラダの不調。スキマ時間にできる1分ストレッチをとりいれて、悩みを解消しましょう。

肩こり解消

1分ストレッチ



肩幅の広さに足を開き、体の後ろで指を組んだら、組んだ手をひっくり返して後ろに伸ばします。



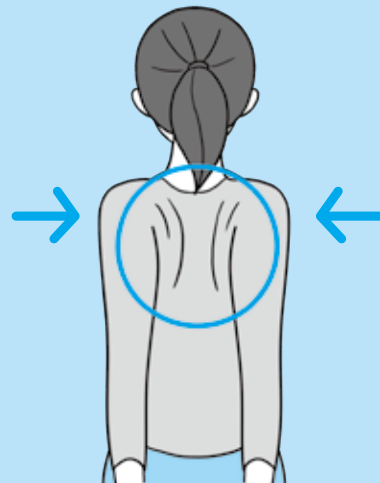
重い頭と腕を支えている肩は、筋肉が緊張しやすい部位です。同じ姿勢を長時間とっていると肩こりになりやすいため、適度にストレッチを行って解消しましょう。

20秒キープ
×
3回

顔は上を向いて胸を張り、背中が伸びたところで20秒キープ。もとの姿勢に戻して繰り返し行いましょう。

ストレッチのポイント

肩甲骨の寄せを意識するようにするのがポイントです。



生 活の中で座ったり横になっている状態（座位行動）の時間が長いと、糖尿病や心臓病などの生活習慣病にかかるリスクが高くなることが近年報告されています。このストレッチは座ったままでも行えますが、仕事や家事の合間などにぜひ立って行い、座りすぎを防ぎましょう。

ストレッチを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



動画も
CHECK!



健保宿泊補助金のご案内



当補助金はJTB-CWT個人旅行販売課程由でご予約された国内宿泊のみが対象となります。

補助金額 1泊につき 大人3,000円 子供(3歳~小学生)1,500円
※年間(4/1~3/31)2泊まで利用可能

- 宿泊日の前日から起算して7営業日前までにJTB-CWTへご予約ください。
- ご予約・お問い合わせは、**JTB-CWT横河電機様専用ホームページ<WEB予約申込>**または**E-mail**、**電話**にて承っております。
※電話はつながりにくいこともございますので、WEB予約申込をおすすめいたします。
WEB予約申込は補助金の申請も兼ねておりますので、別途補助金の申請は不要です。
- 横河健保ホームページ <https://www.yokogawakenpo.or.jp/>
「保養所」ページの「JTB契約保養所」から**[JTB-CWTプライベートデスクホームページ]**へアクセス可能です。

おすすめ

ユニバーサル・スタジオ・ジャパンへの旅

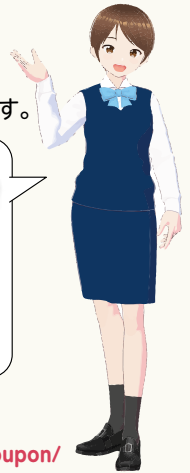
JTBだけのスペシャルプログラム「旅のテーマ」に合わせた豊富なプランをご用意しております。ご自身に合ったテーマで旅を探してみたいですか。

たくさんのお申し込みを心よりお待ちしております！



旅行ガイドブック「るるぶシリーズ」の電子書籍を5%オフでご購入いただけます。旅行計画や旅行中にぜひご利用ください！

こちらから → <https://books.jtbpublishing.co.jp/>
横河グループ様用特典、電子書籍5%オフクーポン bg1ner2qh1
クーポンコード使用方法 → <https://books.jtbpublishing.co.jp/special/coupon/>



お問い合わせ
お申し込み

(株)JTBビジネストラベルソリューションズ BTM第6営業部 個人旅行販売課
〒135-0061 東京都江東区豊洲5-6-52 NBF豊洲キャナルフロント10F
TEL:03-5548-8555 FAX:03-5548-8378 E-mail:privatedesk@jtb-cwt.com
横河電機様専用ホームページ URL : <https://www.jtb-cwt.com/pv/ykenpo>
【営業時間】9:30~17:30 【定休日】土曜・日曜・祝日・12/29~1/3



JTB-CWTホームページQRコード



ニラと大豆ミートの担々ビーフン

ひき肉→大豆ミートでもコク旨で食べ応えあり！
ピリ辛&ツルツル食感で箸がすすみます

COOKING DATA

- エネルギー1人あたり…389kcal
- 塩分1人あたり…2.5g
- 調理時間…30分

詳しい作り方はこちら！



●材料(2人分)

乾燥ビーフン	100g	水	300ml
乾燥大豆ミート(ミンチタイプ)	20g	鶏ガラスープの素	小さじ1
長ねぎ	10cm	練りごま	大さじ2
しょうが	1かけ(チューブ可)	味噌	大さじ1/2
にんにく	1かけ(チューブ可)	みりん(砂糖可)	大さじ1
ニラ	30g	しょうゆ	小さじ1
		豆板醤	小さじ2
		ごま油	大さじ1
		ラー油	適宜

●作り方

- ① 沸騰したお湯に乾燥大豆ミートを入れて中火で3~4分ゆで、ザルにあげて流水で洗い、水気を切る。長ねぎとしょうが、にんにくはみじん切り、ニラは細かく刻む。
- ② ビーフンは袋の表示より1分ほど短く戻しておく(後で煮込むため)。
- ③ 味噌を混ぜて、合わせ調味料を作っておく。
- ④ 鍋にごま油を入れて中火で熱し、①の長ねぎ、しょうが、にんにく、大豆ミートを入れて軽く炒める。
- ⑤ ③の合わせ調味料を入れて混ぜ合わせ、煮立ってきたらビーフンを加えて中火で2~3分煮る。最後にニラを加えて1~2分煮て器に盛り付け、お好みでラー油をかける。

*大豆ミートを豚ひき肉などに変えても美味しく作れます。

●料理メモ

肉の代替品というイメージが強い大豆ミートですが、実は高タンパク・低脂質な優秀食材。肉を大豆ミートに置き換えることで、カロリーや脂質をカットできます。大豆由来の食物繊維・イソフラボンが摂れるのもポイントです。



撮影：今別府純行 / 料理制作：料理研究家・栄養士 今別府靖子